



Politique de prévention du suicide.

EEB1

Le présent document s'inscrit dans la ligne de la politique de bien-être de EEB1, fondée sur le concept de bien-être en tant qu'état de confort, de santé ou de bonheur en soi. Ce principe est énoncé dans le document officiel du bureau central des écoles européennes, *Politique de bien-être pour les élèves des écoles européennes. 2022-01-D-6-fr-2*.

En tant qu'école, nous nous engageons à assurer la sécurité et la santé de tous les élèves. Conscients que l'adolescence est une période difficile marquée par des hauts et des bas, nous visons à éduquer les élèves et à leur donner les moyens de faire face aux problèmes difficiles avec confiance, tout en recherchant une aide extérieure en cas de besoin. De même, nous nous efforçons de cultiver un environnement scolaire bienveillant et solidaire où les élèves peuvent compter sur la coopération confiante du personnel pour obtenir une aide et un soutien appropriés dans toute situation liée à la santé mentale.

1. Faits marquants sur le suicide

En Belgique, cinq personnes se suicident chaque jour. La recherche souligne l'importance du suivi et du soutien, étant donné le taux de récurrence de 15 % après la première tentative et de 35 % après la deuxième. Les facteurs de vulnérabilité et de stress peuvent conduire à des pensées suicidaires, créant un sentiment de vision en tunnel où les solutions alternatives sont difficiles à voir. Cet état de désespoir donne l'impression que la douleur est permanente. Cependant, il y a souvent une ambivalence - le désir de changement et de soulagement peut l'emporter sur le désir de mort. Le suicide est rarement causé par un seul facteur ; il résulte plutôt d'une interaction complexe de causes accumulées au fil du temps.

2. Lignes directrices

Le suicide ne se produit pas sans avertissement. Généralement, les personnes suicidaires donnent des messages et des indices qui annoncent leurs intentions pour alerter leur entourage. Ce sont des appels à l'aide, des vestiges d'espoir, une manifestation d'ambivalence. Ces signes précurseurs peuvent se classer sous différentes catégories.

Face à une personne en crise suicidaire, qui manifeste directement ou indirectement ses idées de suicide, chaque personne agira en fonction de sa sensibilité, de ses responsabilités et de ses limites. Il



Politique de prévention du suicide EEB1

faut éviter de se mettre soi-même en difficulté ou en danger en apportant son soutien et son aide à la personne en crise suicidaire. Le but est qu'en adoptant les bons réflexes et les bonnes attitudes, nous arrivions à briser l'isolement dans lequel se trouve la personne en crise suicidaire et permettre aussi à la personne de se sentir mieux comprise dans sa propre souffrance.

Les signes précurseurs permettent de détecter les risques et ensuite d'orienter la conversation ou les questions, permettant ainsi à la personne de s'ouvrir sur ses pensées suicidaires et de reconnaître la souffrance qu'elle ressent.

Une fois les signaux d'alerte détectés, il est important d'intervenir si vous êtes préoccupé par le bien-être d'une personne. Vous êtes encouragés à discuter avec elle de ses problèmes et de ses émotions dans le but d'évaluer le niveau d'urgence et de dangerosité. Afin d'apporter l'aide nécessaire et tenter d'éviter le passage à l'acte, il est recommandé d'adopter les bonnes attitudes et les bons réflexes.

Pour les élèves ayant des idées suicidaires (pour plus de détails voir Annexes I, II et III)

1. **Reconnaître les signes** : des changements de comportement, tels qu'un sommeil insuffisant, un retrait des autres, des difficultés de concentration, une rumination excessive, une augmentation de la consommation d'alcool et de drogues, une négligence des soins personnels, peuvent indiquer des pensées suicidaires.
2. **Communiquer avec les parents** : si possible, discutez de vos sentiments et de vos besoins avec vos parents.
3. **Tendre la main à une personne de confiance** : faites part de vos sentiments à un membre de votre famille, à un ami, à un enseignant ou à un conseiller pédagogique pour obtenir du soutien.
4. **Chercher une aide professionnelle d'ordre médico-psychologique**: les infirmières et les psychologues de l'école sont là pour vous aider. En dehors de l'école, des soins médicaux et thérapeutiques spécialisés peuvent apporter un soutien supplémentaire.
5. **Accordez la priorité à votre personne et à vos soins personnels** : veillez à dormir suffisamment, à avoir une alimentation saine et à vous adonner à des activités qui vous apportent joie et satisfaction.

Pour les élèves qui soutiennent un camarade ayant des pensées suicidaires (pour plus de détails voir Annexes I, II et III)

1. **Reconnaître les signes et les prendre au sérieux** (pour plus de détails voir Annex I et II): des commentaires tels que "J'aimerais dormir pour toujours" ou "Tout cela n'a plus d'importance" ne doivent pas être ignorés.
2. **Écouter sans juger** : aborder votre pair avec empathie et en respectant son autonomie.
3. **Engager la conversation** : poser des questions ouvertes telles que : "Tu veux dire que tu penses vraiment à mettre fin à tes jours ?" ou "Tu as des pensées suicidaires ?".
4. **Normaliser la recherche d'aide** : les idées noires doivent être considérées comme des problèmes à résoudre avec un soutien adapté plutôt que comme des secrets honteux difficiles à partager (même si c'est déjà un premier pas très positif de le faire).



Politique de prévention du suicide EEB1

5. **Encourager le soutien professionnel** : suggérer de parler à un adulte tel que l'infirmière scolaire, le psychologue, l'enseignant ou le conseiller d'éducation, et proposer de l'accompagner.
6. **Partagez les responsabilités** : ne pas essayer de gérer la situation seul. Informez un adulte de confiance pour assurer un suivi adéquat.
7. **Respecter la vie privée** : respecter la confidentialité, mais ne pas promettre le secret. L'aide d'un professionnel est essentielle pour la sécurité de votre pair.
8. **Cherchez du soutien pour vous-même** : discuter de vos sentiments et de vos inquiétudes avec un adulte en qui vous avez confiance.

Pour le personnel

1. **Reconnaître les signes d'alerte** : (pour plus de détails voir Annexes I, II et III)
 - Comportement : augmentation soudaine des absences, baisse des performances, négligence des soins personnels, consommation de substances ou troubles de l'alimentation.
 - Émotionnel : pleurs, sautes d'humeur, irritabilité, anxiété ou baisse d'énergie.
 - Social : isolement, retrait des loisirs ou réduction des interactions.
 - Verbal : expressions de désespoir, telles que "Tout cela ne sert à rien" ou "J'en ai marre".
2. **Aborder avec précaution** : Si vous pensez qu'un élève a des difficultés, il faut engager avec lui une conversation empathique et sans jugement. Créer un espace sûr pour qu'il puisse partager ses sentiments. (voir Annex II)
3. **Activer le soutien au niveau de l'école** :
 - Informer le conseiller d'éducation ou le psychologue scolaire d'impliquer l'équipe du CARE (composée du conseiller d'éducation, de l'infirmière, du psychologue scolaire et du directeur adjoint).
 - Pour les risques immédiats, accompagner l'élève à l'infirmerie.
 - Orienter l'élève vers le psychologue scolaire pour la coordination des soins externes.
4. **Encourager l'aide extérieure** : Demandez des soins spécialisés en dehors de l'école.
5. **Impliquer la famille** : L'équipe du CARE invitera les parents/soignants à collaborer à un plan de soutien, en mettant l'accent sur l'intervention professionnelle.
6. **Faire preuve de transparence** : Informer clairement l'étudiant des personnes qui seront impliquées dans son dossier.
7. **Maintenir le contact** : Lutter contre l'isolement social en favorisant une communication et des liens constants.
8. **Respecter la confidentialité** : Ne partager les informations qu'avec l'équipe du CARE et les parties prenantes essentielles, tout en conciliant le respect de la vie privée et les considérations de sécurité.

En adhérant à ces lignes directrices, l'EEB1 cherche à créer un environnement dans lequel les élèves se sentent soutenus, compris et équipés pour faire face efficacement aux problèmes de santé mentale. Ensemble, nous pouvons favoriser la résilience et préserver le bien-être de notre communauté scolaire.



Politique de prévention du suicide EEB1

Contacts à EEB1

Équipe médicale / infirmières scolaires : UCC-INFIRMARY@eursc.eu

02/373.86.35

Psychologues scolaires :

- Tél. 02/37 38 687

- Tél. 02/37 38 750

Conseillers d'éducation :

S1 : 02 /37 38 637

S1 : 02/37 38 720

S2 : 02/ 37 38 644

S3 : 02 / 37 38 761

S4 : 02/ 37 38 660

S5 : 02/37 38 662

S6 : 02/37 38 645

S7 : 02/37 38 629

Vie Scolaire : 669

Polyvalent S2-S3-S4 : 02 / 37 38 758

Polyvalent S5-S6-S7 : 02/ 37 38 722

Directeur adjoint secondaire Cycle : 02/ 37 38 639



ANNEX I: signes d'alerte

Les signes de dépression :

- Troubles du sommeil (insomnie/hypersomnie)
- Trouble de l'appétit (anorexie/boulimie)
- Manque d'énergie, fatigue extrême ou agitation extrême à certains moments
- Incapacité à prendre plaisir à quoi que ce soit
- Tristesse, pleurs, découragement
- Indécision
- Irritabilité, colère, rage
- Dévalorisation, faible estime de soi
- Anxiété accrue.

L'isolement social :

- Perte d'intérêt et de plaisir pour des activités
- Retrait, recherche de solitude
- Coupure des contacts avec la famille, les amis...
- Mutisme, repli sur soi, refus de communiquer
- Absence d'émotion

Les comportements :

- Manque d'attention, mauvaise concentration, absences
- Décrochage au travail ou à l'école
- Hyperactivité ou extrême lenteur
- Désintérêt général
- Attrait et préoccupation face au sujet de la mort, la réincarnation
- Changement dans les apparences, négligence
- Consommation excessive d'alcool, de drogue et de médicaments
- Comportements auto-mutilants et dangereux
- Préparation pour un départ, arrangements finaux, lettres d'adieu, dons d'objets ayant une valeur personnelle importante
- Dessins ou œuvres d'art autour de la mort
- Attrait soudain pour les armes à feu ou produits toxiques

Les messages directs :

- Cela ne vaut plus la peine de continuer de vivre
- Je serais mieux mort
- J'ai peur de me suicider



Politique de prévention du suicide EEB1

- Je veux mourir
- Je vais me tuer

Les messages indirects :

- Je suis inutile
- Vous serez mieux sans moi
- Vous ne me verrez plus longtemps
- Je vais faire un long voyage
- Bientôt je vais avoir la paix
- Je le trouve courageux de s'être suicidé

ANNEX II : Attitudes et comportement à adopter

- Prendre toute expression d'intention de se suicider au sérieux
- Repérer et oser aller vers la personne qui semble aller mal
- Établir un lien de confiance avec la personne en détresse
- Créer et respecter un cadre relationnel bienveillant qui favorise la sécurité et la confiance
- Pratiquer l'écoute active
- Inviter la personne à se confier en respectant son rythme
- Oser aborder les idées suicidaires
- Être empathique
- Rester calme, parler posément, respecter les silences
- Ne pas juger
- Encourager la personne à exprimer ses émotions
- Accepter de ne pas pouvoir tout comprendre
- Accueillir les émotions, la souffrance, les valeurs et opinions de la personne
- Garder une juste distance
- Être sincère et honnête
- Respecter vos limites, privilégier la cohérence entre dire et faire
- Faire connaître la personne en détresse des ressources disponibles
- Encourager la personne en détresse à prendre contact avec un service d'aide ou d'urgence (cf. Liste et Coordonnées des Organismes Compétents)
- Accompagner la personne en détresse pour prendre rdv avec un service d'aide (psychologue, psychothérapeute, psychiatre, médecin, Centre de Prévention du Suicide).



ANNEX III : Attitudes et comportement à éviter

- Minimiser la souffrance et banaliser le vécu de la personne
- Juger la personne en crise suicidaire
- Proposer très vite des solutions
- Empêcher l'expression des émotions
- Lui faire la morale
- L'inciter à vivre par devoir pour ses proches (enfants, conjoints, parents...)
- Culpabiliser la personne en détresse
- Enchaîner les questions les unes après les autres
- Chercher à tout prix à comprendre
- Se montrer positif à tout prix
- Lui donner des fausses espérances
- Mettre au défi
- S'engager au-delà de ses responsabilités et de ses capacités
- Ne pas tenir compte de ses limites
- Se laisser enfermer dans le secret



Politique de prévention du suicide EEB1

Contacts en dehors de l'école

☎ 1813	mail@zelfmoordlijn.be chat via https://www.zelfmoord1813.be/	Ligne suicide (NL)
☎ 0800 32 123	https://www.preventionsuicide.be/ Forum en ligne anonyme : www.preventionsuicide.be/forum	Centre de prévention suicide (FR)
☎ 02 648 40 14	https://www.chsbelgium.org/	Ligne d'assistance du centre d'aide communautaire du SHC (ENG)
☎ 103	https://www.103ecoute.be/	Ecoute Enfants (pour les enfants), les jeunes et les parents) (FR)
☎ 107	https://tele-accueil.be/	Télé-accueil (FR)
☎ 112	https://112.be/	Numéro d'urgence (NL)

Les élèves peuvent également installer des applications sur leur téléphone. Ces applications contiennent divers outils qui peuvent vous aider à surmonter une crise ou à prévenir la prochaine.



Politique de prévention du suicide EEB1

De plus, si vous voulez être là pour quelqu'un d'autre, vous pouvez commencer à utiliser ces applications.

App NL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Sauvegarde</u> https://apps.apple.com/be/app/backup-door-zelfmoord-1813/id999043318 https://play.google.com/store/apps/details?id=be.zelfmoord1813.backup ▪ <u>Croix-Rouge - Application Hold-up</u> https://apps.apple.com/us/app/houvast/id1533784893 https://play.google.com/store/apps/details?id=be.rodekruis.houvast
App FR	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Panique pass</u> https://apps.apple.com/fr/app/panique-pas/id1459513911 https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic&hl=fr
App ENG	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>StayAlive</u> https://www.stayalive.app/ https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.org.suicideprevention.stayalive&hl=en_GB ▪ <u>Le suicide en toute sécurité</u> https://apps.apple.com/us/app/suicide-safe-by-samhsa/id968468139 https://play.google.com/store/apps/details?id=gov.hhs.samhsa.app.spa&hl=en_US ▪ <u>Boîte virtuelle de l'espoir</u> https://apps.apple.com/us/app/virtual-hope-box/id825099621 https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.vhb&hl=en_US

Pour en savoir plus



Politique de prévention du suicide EEB1

FR	<ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.zelfmoord1813.be/?gad_source=1&gclid=EAlalQobChMlyleejqDhgMV66hoCR06zwCREAAYASAAEglAjvD_BwE
FR	<ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.preventionsuicide.be/ ▪ https://www.preventionsuicide.be/sites/default/files/publication/CPS-GuidePreventionSuicide.pdf ▪ https://un-pass.be/
ENG	<ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.chsbelgium.org/

- Merci à l'école européenne de Bruxelles II pour nous avoir fourni le document de leur politique de prévention suicide, qui a permis de rédiger notre propre document.
- Merci à l'organisation « Prévention suicide » pour nous avoir guidé et accompagné pour poser les bases de travail nécessaires à la rédaction du présent document.